



# PLAN DE PRIMEROS AUXILIOS



Después de una catástrofe, el sistema de emergencias médicas estará bajo una alta demanda y la ayuda puede demorarse. Aprender a tratar distintas lesiones y enfermedades puede prepararlos a usted y a sus seres queridos y ayudar a salvar vidas. Usted es la ayuda hasta que llegue la ayuda.

## PASOS INICIALES SENCILLOS

- Las tres “P” de los primeros auxilios
- Prepare un botiquín de primeros auxilios
- Ley del Buen Samaritano de Oregon

## LAS TRES “P” DE LOS PRIMEROS AUXILIOS

### Preservar la vida:

- Comience por el C-A-B: circulación (*circulation*), vías respiratorias (*airway*) y respiración (*breathing*).
- Evalúe la calidad de la circulación de la persona lesionada y ajústela si es necesario.
- Asegúrese de que la persona herida no tenga bloqueadas las vías respiratorias y de que respire.

### Prevenir el deterioro:

- Haga lo que pueda para mantener al herido en condiciones estables.
- Esto puede significar trasladarlo a un lugar más seguro, aplicarle primeros auxilios, estabilizarlo o simplemente quedarse con él y brindarle consuelo.

### Promover la recuperación:

- Motive la confianza, brinde consuelo e intente aliviar el dolor.



## PREPARE UN BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS



Una parte importante de estar *preparados para 2 semanas* es tener los suministros de primeros auxilios organizados y listos para usar con rapidez. Aunque comprar un botiquín de primeros auxilios en una tienda es una forma sencilla de empezar, puede resultar más rentable personalizarlo y prepararlo usted mismo.

La Cruz Roja Americana recomienda que todos los botiquines de primeros auxilios incluyan lo siguiente:

- Apósitos de compresión (5 por 9 pulgadas).
- Vendas adhesivas (tamaños variados).
- Cinta adhesiva de tela.
- Paquetes de pomada antibiótica.
- Paquetes de toallitas antisépticas.
- Aspirina.
- Manta de emergencia.
- Barrera respiratoria con válvula unidireccional.
- Compresa fría instantánea.
- Guantes sin látex (talla grande).
- Sobres de pomada de hidrocortisona.
- Rollo de gasa de 3 pulgadas.
- Gasas estériles (3 por 3 pulgadas).
- Termómetro oral (sin mercurio).
- Vendas triangulares.
- Pinzas.
- Instrucciones de primeros auxilios en caso de emergencia.



Esta no es una lista completa y es posible que necesite agregar suministros adicionales en función de las necesidades de su grupo familiar. Resulta conveniente contar con un botiquín de primeros auxilios en la vivienda, el vehículo y el bolso de mano. Considere la posibilidad de involucrar a sus amigos y vecinos para compensar el costo comprando al por mayor y compartiendo los suministros.

### LEY DEL BUEN SAMARITANO DE OREGON

La Ley del Buen Samaritano de Oregon lo protege de la responsabilidad civil cuando presta asistencia médica de emergencia. Solicite permiso para ayudar a una persona herida o enferma; si está confundida o gravemente herida o enferma, puede suponer que deseará que la ayude. Esto se conoce como "consentimiento implícito".

**ACTIVIDADES:** Páginas 83-86

**BE 2 WEEKS  
READY**